# MAZDAZNAN

## MAITRESSE-PENSÉE



N° 7

JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE

1955

REVUE TRIMESTRIELLE

PUBLIÉE PAR MAZDAZNAN - GENÈVE

## SOMMAIRE

# MAZDAZNAN

## REVUE TRIMESTRIELLE

RÉDACTION :

Willy RICKARD, 3, square du Tarn, Paris (17e)

publiée par Anne MARTIN

8, chemin Etienne-Duval, Petit-Saconnex - Genève

*

ABONNEMENTS :

**Suisse :** 1 an . . 5,50 fr. Le numéro . . 1,50 fr.
Chèques postaux : Anne Martin, Editions Mazdaznan, Petit-Saconnex - Genève, I. 5065

**France :** 1 an . . 550 fr. Le numéro . . 150 fr.
Chèques postaux : Rickard, Paris, 5340-79

**Belgique :** 1 an . . 70 fr. Le numéro . . 20 fr.
Chèques postaux : G. Lemercier, Bruxelles, 333709

*



*

Le contenu de cette publication est traduit des écrits et discours du Dr O. Z. HA'NISH, à l'exception des articles portant une autre signature

Nous prions les amis qui n'ont pas encore payé de bien vouloir nous envoyer le montant pour l'abonnement 1955. Merci.

# MAZDAZNAN

## MAITRESSE-PENSÉE

N° 7 JUILLET - AOÛT - SEPTEMBRE 1955

---

## A L'AUBE D'UNE ÈRE NOUVELLE

Qu'est-ce qui caractérise une Ere ? C'est : *une direction mentale fondamentale, persistante à travers des variations plus ou moins temporaires, et fondée sur certains principes acceptés à priori comme valeurs de base.*

D'où l'idée de compter le temps à partir d'une date, considérée comme le début de cette ère. Ainsi l'ère chrétienne est comptée à partir de la naissance de Jésus. Une ère peut chevaucher d'autres ères, envisagée par d'autres peuples ou religions ; ainsi, l'ère islamique, datant de Mahomet ; l'ère parsie, datant de l'exode des Parsis hors de Perse et de leur arrivée aux Indes ; l'ère juive, etc. Chacun compte le temps à partir d'une époque qui a donné une impulsion décisive à la direction mentale d'un peuple, d'une race ou d'une civilisation.

Nous devons envisager l'ère chrétienne comme une ère universelle, ou cosmique, parce que cette dispensation a été donnée aux peuples occidentaux de la race aryenne, qui ont représenté la marche de la Civilisation et l'évolution de l'Esprit du Temps et, d'autre part, parce que cette ère correspond à des données astronomiques. Une ère cosmique dure environ 2000 ans.

L'ère qui précéda la nôtre commença environ 2000 ans avant J.-C., avec le roi de Babylone *Hammourabbi*, le grand législateur, contemporain d'Abraham. Cette ère est caractérisée par la LÉGISLATION. C'est le Code Hammourabbi que, plus tard, *Moïse* résuma dans ses lois et condensa dans le Décalogue qu'il donna aux Hébreux. Hammourabbi n'était pas l'inventeur de ses lois ; cette législation correspond à la compulsion et rédaction sous une forme législative des principes zoroastriens dans le Zend-Avesta — bien que le Prophète-Poète Zarathoustra lui-même ait vécu à une époque bien antérieure, plusieurs mille ans auparavant.

Cette ère législative correspond à un grand épanouissement de la Civilisation, tant à Babylone, qui devient le centre de la culture dans l'Asie Occidentale, que, aussi, en Egypte et sur les rives de la Méditerranée Orientale, où, à un moment donné, règne le roi *Minos*, le législateur de la Crète, demeuré célèbre dans la mythologie grecque comme le Juge des âmes. La civilisation s'élève alors à une grande altitude. De hardis explorateurs découvrent toute l'Europe, dans son pourtour du moins, et entrent en relation avec la Scandinavie, tant par mer qu'à travers la Russie. D'autres découvrent les îles de l'Atlantique et l'on croit qu'ils ont dû aller jusqu'en Amérique. L'on ne sait pas encore jusqu'à quel degré de connaissance s'éleva cette haute civilisation.

Ce qui est certain, c'est qu'à mesure que la civilisation se déploie à l'extérieur, des germes de décadence se manifestent à l'intérieur. C'est la loi naturelle, la loi d'Evolution, qui régit toute existence sur cette planète. La décadence, ou décomposition dans la structure intérieure, devient la condition pour une Renaissance, un réveil de la conscience, une direction nouvelle imprimée à la mentalité.

C'est vers le milieu du deuxième millénaire, au sixième siècle avant l'ère chrétienne, qu'apparaît

cette Renaissance. Elle correspond à un bouleversement dans le monde oriental. C'est l'avènement de *Cyrus*, Roi de Perse, champion du Mazdéisme, la religion-science monothéiste par excellence, qui conquiert Babylone, l'Asie Mineure et jusqu'à l'Egypte. Bien que Cyrus soit libéral (ses édits sont traduits dans les 52 langues parlées dans son empire), qu'il respecte les coutumes et religions de tous ses peuples, la vérité du Dieu Unîque et Abstrait se propage dans le monde entier. Contemporain de Cyrus est *Pythadore*, dans le monde occidental. Pythagore (selon la tradition, le fils de Dieu et d'une vierge) enseigne le chemin de la *Perfection dans la Beauté* et l'Ordre mathématique cosmique. Presque en même temps, vient *Gautama*, le Bouddha, réformer le monde oriental et enseigner le chemin de la *Perfection dans la Bonté* et l'amour de toutes les créatures.

Perfection dans la Vérité, la Beauté et la Bonté, trinité qui scelle la Renaissance pré-chrétienne.

Une chose sur laquelle on n'insiste jamais assez lorsqu'on étudie l'Histoire, c'est que le *Végétarisme* est à la base et considéré comme essentiel tant par les Mazdéens et les Pythagoriciens que par les Bouddhistes ; c'est que la coutume des sacrifices sanglants et des libations aux dieux ayant dégénéré, par suite de la vulgarisation des cultes, en banquets et en orgies, l'habitude se prit peu à peu dans les peuples de tuer pour manger de la viande et de s'enivrer. Les lois mêmes (témoin les lois de Moïse) durent être amendées, modifiées et comporter des exceptions, censées confirmer la règle, tant que la règle devint pour finir l'exception et l'exception la règle. On oublie, en général, qu'en Grèce toute l'élite intellectuelle qui donna cet essor extraordinaire et encore incompréhensible aujourd'hui au Siècle de Périclès, était végétarienne. Le bas peuple, ignorant, pouvait manger de la viande, mais tous ceux qui avaient reçu l'instruction religieuse des Ecoles de

Mystères avaient fait le vœu de n'en plus manger ; et même, ceux qui, sans être initiés aux Mystères, étaient adeptes de Pythagore ou de quelque autre Sage de la Grèce.

Cette Renaissance en Grèce dure un peu plus d'un siècle et sombre dans la décadence. L'historien Plutarque, lui aussi un apôtre du Végétarisme, attribue cette rapide décadence au fait que, par suite de la vulgarisation et de la dévaluation des Mystères, l'aristocratie grecque s'était mise à manger de la viande. Ayant *les sens obscurcis* (comme dit le prophète Esaïe) *par le fumet des viandes*, ils se perdirent en dissensions intestines et en guerres civiles. Au milieu de cette décadence, s'élève encore la voix d'un *Socrate* et de son apôtre *Platon*.

La fin de cette Renaissance — qui correspond chronologiquement aussi à la glorieuse époque de la République Romaine — se signale par la présence de divers mouvements, issus des diverses philosophies et religions plus ou moins remaniées et combinées entre elles, Néo-Platonisme, Néo-Pythagorisme, Manichéisme, Mandéisme, Osirisme, Orphisme, Mithraïsme, etc., divers en apparence, mais uns quant au fond, et convergents presque tous vers l'attente anxieuse de la venue d'un *Sauveur*, attendu comme le *Saôshiosh* (Sauveur) des Zoroastriens, le *Messiah* (Enfant de la Promesse) des Juifs, le *Khrystos* (Verbe rénovateur) des Grecs.

Un tel espoir concentré dans la pensée des meilleurs, des plus sincères des hommes ne peut que finir par se réaliser, là où les conditions requises pour son avènement sont remplies. Et le Sauveur naît à mi-chemin entre la Grèce et la Perse, dans un pays cosmopolite, nœud des relations internationales, la Galilée, pays ouvert à tous les mouvements et philosophies, et dans un milieu où l'application scrupuleuse des lois de l'Eugénique a rendu possible l'incarnation d'un être parfait.

Une nouvelle Ere commence. Jésus ne dit pas qu'il vient renverser la précédente, l'ère de la législation : « *Je ne viens pas renverser la loi, mais l'accomplir.* » — Désormais « *l'homme est sa propre loi* », une loi suffisante pour lui-même. Vous avez assez appris la loi et discuté à son sujet. Vous devez la connaître et l'incarner, la manifester dans tous les faits de votre existence. Et il insiste sans cesse sur la morale, l'éthique, la pureté de la vie, la spiritualité, l'auto-éducation, la confiance en soi-même (« *C'est ta foi qui t'a sauvé, non la mienne* »), la réalisation de l'Ego divin (« *Le royaume des cieux est présent en vous. Vous-mêmes, vous êtes Dieu et vous êtes divins.* »)

Pendant les premiers siècles de notre ère, cette pensée nouvelle, ce Verbe rénovateur, se répand de tous côtés dans le monde. Les Chrétiens primitifs — souvent appelés Galiléens — cultivent la morale, la vraie spiritualité, la vie pure. Il se manifeste là des hommes d'une intelligence et d'une spiritualité supérieures, de véritables héros dans la défense et la propagation de leur pensée individuelle et, chose non négligeable, ils insistent sur le fait que ce qui les distingue avant tout des païens, c'est moins leurs idées, car parmi les païens il s'en trouve qui ont les plus belles idées et qui sont animés des plus hauts idéals, que leur *genre de vie*, qui est pur ; ils s'abstiennent de tuer, de manger de la viande et de boire des boissons fermentées. Il y a cependant d'autres végétariens, mais ce ne sont pas des païens, leur Dieu est unique et abstrait ; il y a les Zoroastriens (de l'école des Mages, par exemple), les Manichéens (une forme détournée du Mazdéisme), les Néo-Pythagoriciens, les Néo-Platoniciens et d'autres. Toutes ces idées entrent en compétition et s'interpénètrent plus ou moins.

A la fin du III[e] siècle, le Christianisme est divisé en deux grands partis. Il y avait les adeptes des anciens disciples de Jésus, pour qui la *mise en*

*pratique* de la religion dans la vie quotidienne était la principale chose, avec la *foi individuelle*, et les adeptes des disciples de Paul, pour lesquels la *croyance dogmatique* était la principale chose et la mise en pratique, secondaire. La tendance pauliste s'était répandue surtout dans le monde romain et, dans la pratique, elle n'excluait pas ce que les premiers Pères avaient stigmatisé comme la caractéristique du paganisme, le fait de tuer et de souiller son tabernacle en mangeant des chairs mortes.

Au début du IX^e siècle, la vieille religion polythéiste étant déconsidérée, l'empereur Constantin décida d'asseoir l'autorité de l'Empire sur le Christianisme et il choisit la tendance pauliste. C'est alors que furent compulsés les livres qui forment le Nouveau Testament. Il s'éleva une grande discussion, assavoir si les épîtres de Paul devaient figurer à côté des Evangiles, attendu qu'elles se rapportaient à une doctrine différente de la doctrine évangélique, la doctrine sémitique de la chute d'Adam et de la rédemption par la Grâce, dont il n'y a pas un mot dans les paroles de Jésus. Finalement les disciples de Paul l'emportèrent, et l'on s'appliqua à supprimer et effacer des Evangiles tout ce qui avait trait à des prescriptions alimentaires et hygiéniques et même à la bonté envers les bêtes. On sent, d'autre part, que les paroles de Jésus qui ont été conservées, paroles d'une si puissante originalité, n'ont pas été altérées. Cependant, la dernière recommandation de Jésus est une prescription alimentaire. Lorsque Jésus prend la Pâque avec ses disciples, il leur offre du pain et du jus de fruit [1]. Les Juifs, eux, tuaient et mangeaient un agneau. Il leur dit : « *Ce pain, c'est ma chair, ce jus de fruit, c'est mon sang.* » Ce pain, c'est ce qui remplace pour moi la chair, ce jus c'est ce qui remplace pour moi le sang, et c'est ce qui devient ma

[1] Le mot grec *oïnos* désigne indifféremment du jus de raisin fermenté ou non.

chair et mon sang. « *Prenez-en tous, afin que vous acquerriez la même chair et le même sang que moi* », la chair et le sang d'un être humain parfaitement pur, capable de manifester l'Infini qui vit en lui. « *Qui me voit, voit Abba (L'Infini). C'est pourquoi soyez parfaits comme votre Abba aux cieux est parfait. Le règne des cieux est présent en vous.* » Mais en accumulant sur ces paroles d'une lumineuse simplicité les obscurités de la théologie, on en fit un instrument de domination dans la main de l'autorité.

Mille ans de conflit entre l'autoritarisme et l'individualisme. C'est toute l'histoire du Moyen Age. Conflits politiques et religieux ; politiques entre les vassaux qui désirent s'émanciper de leurs suzerains, ou entre les communautés bourgeoises ou paysannes qui cherchent à s'émanciper du seigneur féodal. Conflits perpétuels et persécutions de la part de l'autorité dirigées contre toutes les grandes individualités qui expriment librement leur pensée et cherchent à faire prévaloir la Vérité — dans tous les domaines. Il n'est pas juste de dire que le Christianisme n'a encore jamais été appliqué ; il l'a été, mais non d'une manière systématique ni collective ; il l'a été seulement par des individus isolés. Dans tous les temps il y a eu des *saints*, la plupart reconnus comme tels après leur mort et persécutés comme hérétiques de leur vivant.

Vers le milieu du deuxième millénaire — comme dans l'ère précédente — c'est au XV^e siècle qu'arrive la Renaissance. Où ont passé les valeurs chrétiennes ? Un monstre (Borgia) occupe le trône de l'autorité. Décadence générale, après deux siècles de haute culture et de floraison littéraire dans la région occidentale de la Méditerranée, civilisation anéantie brusquement dans le massacre et le pillage, à l'occasion de la prétendue Croisade contre les Cathares ou Albigeois, défenseurs du *Graal*, c'est-à-dire de la Connaissance individuelle de Dieu — laquelle, selon

l'apôtre Jean, est la condition même de la Vie éternelle.

Cette Renaissance vient de nouveau de l'Iran. Le Zoroastrisme a connu une nouvelle période d'épanouissement sous la dynastie des Sassanides, floraison qui a continué malgré la conquête de la Perse par les Arabes et l'imposition de l'Islam. En réalité, l'individualisme aryen ne s'est jamais laissé complètement dominer et il ressuscite périodiquement. La science et l'art, la philosophie et l'histoire se sont manifestés aux XI[e] et XII[e] siècles avec *Firdouci*, *Omar Kheyyam* et d'autres. C'est à Omar Kheyyam, le père des mathématiques modernes, l'inventeur de l'algèbre, que nous devons le calendrier dont nous nous servons encore actuellement, connu, à tort, sous le nom de calendrier grégorien.

Il faut un temps pour que cette science pénètre jusqu'en Occident et s'y implante ; peu à peu, ce sont soit les Arabes qui la colportent, soit les Juifs, soit aussi les Chrétiens au retour des Croisades, où ils ont fait connaissance du monde oriental. La mentalité se transforme ; de nouvelles cellules s'éveillent dans le cerveau ; l'intelligence s'ouvre sur des domaines restés jusqu'alors totalement ignorés et absolument incompréhensibles. C'est l'âge des découvertes qui commence. De hardis explorateurs s'élancent à la découverte du monde et retrouvent des terres complètement oubliées depuis plus de deux mille ans, depuis l'époque des Phéniciens et des Argonautes. Un astronome, Copernic, s'inspirant d'un écrit pythagoricien critiqué par Cicéron, a l'audace de prétendre que le soleil est au centre du système et que la terre n'est qu'une planète, et Galilée a l'aplomb de soutenir que la terre tourne, et Christophe Colomb affirme qu'on en peut faire le tour et qu'il le fera, sans tomber dans l'abîme quand il sera de l'autre côté, là-dessous, la tête en bas ! La compréhension s'éveille aussi pour la Beauté

antique, chose restée absolument ignorée et inexistante pendant plus de mille ans, et l'on se met à déterrer, à restaurer et à imiter les chefs-d'œuvre de l'art grec. C'est la pensée intellectuelle qui se développe et qui se passionne pour la philosophie et la littérature grecques, pour toute cette grande Renaissance qui a fleuri deux mille ans auparavant. C'est l'*âge des inventions* qui commence, manifestation de l'intelligence divine créatrice en l'homme, œuvre du Démiurge qui se crée et se recrée son univers — selon la parole du Sauveur, « *l'homme est sa propre loi* » et « *vous ferez de plus grandes choses encore que celles-ci* ».

Mais, parce que cette manifestation est d'ordre intellectuel et que, durant ces derniers siècles, les valeurs spirituelles, la pensée émanant du cœur, sont en baisse, le *choix moral* ne s'exerce pas dans le domaine de l'invention. Celle-ci est une nécessité imposée par l'Esprit du Temps, étant donné le degré d'évolution de l'être humain, et le génie inventeur crée suivant les conditions et contingences du siècle. Et ces conditions sont la continuation du conflit, plus âpre que jamais, entre l'autoritarisme et l'individualisme, dans tous les domaines de la vie.

Il vint un homme ; « *une voix clamant dans le désert : Aplanissez les chemins pour l'avènement du* RÈGNE DE LA PAIX ! » Nous l'avons connu, nous l'avons vu et entendu parler, c'est pourquoi nous pouvons rendre de lui ce témoignage. Pendant plus de cinquante ans, il a parcouru le monde en s'efforçant de faire comprendre aux hommes que ce à quoi ils aspirent le plus ardemment, ce Royaume de Dieu, ce Règne de la Paix, ce Paradis sur Terre, cette Vie Eternelle, que cela est déjà présent en eux-mêmes ; que cela n'arrivera pas par hasard du dehors, ni par la politique, ni par le commercialisme, ni par le dogmatisme, mais que c'est à eux de commencer par se mettre eux-mêmes dans l'état de

pouvoir manifester ce qu'ils portent en eux et qui est *vivant*, bien qu'enfoui et oublié au fond de leur CŒUR. Il s'agit maintenant de purifier et de clarifier l'organisme humain, de le libérer de toutes les intoxications, tant matérielles que psychiques, que lui a imposées ou suggérées le joug de l'autoritarisme, afin de le rendre capable d'une *Régénération*, permettant l'éveil de nouvelles cellules cérébrales et de nouvelles intelligences, pour *équilibrer*, dans le domaine spirituel, le développement, hypertrophié jusqu'au déséquilibre, des intelligences intellectuelles et matérielles.

Il s'est adressé aux puissants de ce monde et si quelques-uns l'ont écouté, c'était surtout pour leur profit individuel, sans qu'ils pussent faire quelque chose pour percer la croûte des préjugés et des intérêts personnels ou collectifs. Dans les dernières années du XIX[e] siècle, le D[r] O. Z. HA'NISH se rendit en Amérique et trouva là un terrain plus apte à recevoir et à faire croître la semence de son enseignement. Celui-ci se répandit surtout par infiltration et ressurgit, non dans sa forme extérieure, mais dans son essence, dans tous les domaines des découvertes, des inventions et de la pensée abstraite. Dans la dernière décennie de sa vie, entre quatre-vingts et nonante ans, le D[r] Ha'nish revint à plusieurs reprises en Europe, qu'il parcourut en tous sens. Ce sur quoi nous portons témoignage, c'est de l'absolue perfection de son enseignement, de MAZDAZNAN, qui n'est rien d'autre que l'antique Sagesse qui perméa le monde depuis les origines de la race aryenne, que reconnurent Aïnyahita et Zarathoustra dans les âges les plus reculés de la préhistoire, que confessèrent Cyrus, Pythagore, Bouddha, Socrate et Jésus, que saint Augustin reconnut comme : « *Ce qu'on nomme aujourd'hui Christianisme a déjà existé autrefois et n'a jamais fait défaut depuis les origines de la race humaine jusqu'à ce que le Christ vint en chair ; c'est*

*depuis ce temps que la vraie Religion, qui existait déjà auparavant, commença à s'appeler Christianisme*», et que le plus grand des orientalistes modernes, Max Müller, appelle «*la Religion au fond de toutes les religions*», élaborée de nouveau et adaptée par le Dr HA'NISH avec une connaissance parfaite des conditions et possibilités du monde actuel, ainsi que de l'inexorable progrès de l'Esprit du Temps.

De même qu'il y a deux mille ans, il ne s'agissait pas de renverser la Loi, mais de l'accomplir, de même, maintenant, il ne s'agit pas de renverser le Christianisme, mais de l'accomplir. De même qu'il y a deux mille ans les vœux de tout un monde convergeaient vers la venue d'un Sauveur, de même aujourd'hui les aspirations du monde entier convergent vers l'avènement du règne de la PAIX. Il ne s'agit plus de la naissance d'un seul être humain, parfait dans sa manifestation de la Divinité, puisque l'exemple d'une telle possibilité a déjà été donné, mais de l'éclosion de toute *une génération de Sauveurs*, incarnant, manifestant et vivant matériellement le *Message de Paix et d'Amour envers tous les hommes et toutes les créatures de Dieu*, au sujet duquel les hommes de l'ère qui s'achève n'ont fait que discuter, se battre et s'entretuer pendant deux mille ans.

Et comme rien ne se fait sans que l'homme y mette la main, et comme rien de durable ne se construit sans que le Seigneur y mette la main, et comme aucun but ne s'atteint sans qu'on mette un pied devant l'autre pour y aller — «*petites causes, grands effets*» — et «*celui qui est fidèle dans les petites choses le sera aussi dans les grandes*» — n'avons-nous pas encore compris que ce règne de la Paix, il est *présent en nous*, et que, pour qu'il puisse advenir, c'est-à-dire rayonner dans le monde, il nous faut commencer par purifier notre corps, notre sang, par nous nettoyer de toutes les infections et intoxications qui nous ont été imposées par l'ignorance et les préjugés et

apprendre à diriger notre mentalité, non plus vers ce qui nous arrive du dehors, mais vers Ce qui vit au-dedans de nous et n'attend que l'opportunité de se manifester ?

Pierre Martin.

---

## QUELQUES RÈGLES PRATIQUES

Pour parvenir à la santé et la conserver, pour prévenir la maladie et s'en libérer, la Nature nous a pourvus de quelques règles simples, que nous ne devons pas seulement connaître, mais aussi observer, si nous voulons vraiment que notre vie devienne un état de joie et de succès. Etudiez ceci et souvenez-vous en :

1. Ne mangez jamais des fruits et des légumes au même repas.
2. Choisissez votre nourriture d'après les produits de la saison.
3. Au premier repas, ou déjeuner, prenez des fruits frais ou des jus de fruits, soit du marché local, soit importés ; ajoutez-y des flocons d'avoine, de froment ou de riz. Pour être en règle, une ou deux cuillerées d'agar-agar.
4. Au deuxième repas, ou lunch, ayez une salade, avec du pain grillé ou n'importe quelle sorte de pain salutaire non fermenté.
5. Au troisième repas, employez ce que la saison offre en fait de hors-d'œuvre, les divers melons, concombres ou citrouilles, et, à défaut, toutes les espèces de légumes pouvant s'apprêter en salade, et qu'on peut se procurer, tels que tomates, endives, céleris, chicorée, ciboulette, oignons verts, poireaux, chou frisé, chou, laitue, fenouil, cresson, radis, carottes, betteraves et navets, les trois derniers profitables en tous temps. En outre de ces salades fraîches, prenez un ou plusieurs légumes propres à être cuits

au four ou bien à l'étouffée dans leur jus, sans employer la moindre goutte d'eau pour préparer de tels plats, et en ajoutant pour la cuisson de l'huile d'olive, de tournesol, de noix de coco ou d'arachide — ceci afin de ne pas brûler les légumes. Faites cuire à l'étouffée sur feu doux recouvert d'une plaque d'amiante. Des biscuits frais ou des préparations au blé, sans levain ni levure, peuvent être ajoutés selon les goûts, bien que les céréales crues soient préférables.

6. Choisissez vos fruits, salades, légumes, céréales, noix, laitages et œufs, d'après votre tempérament, et surtout d'après votre base.

7. Les tempéraments de base intellectuelle ont besoin de beaucoup de fruits à noyau ou sans pépins (surtout des fruits tropicaux) ; des salades, des légumes cuits au four, des amandes, des pistaches, des pignons, etc. Ils ne devraient prendre d'œufs et de laitages qu'en petites quantités, et boire rarement aux repas. Le lait et le beurre sont concédés.

8. Les tempéraments de base spirituelle ont besoin de fruits à graine, surtout des fruits semi-tropicaux ; davantage de salades, de légumes cuits à l'étouffée ou au four, de céréales crues en flocons ; des pignons, des noix du Brésil, des arachides (non grillées) ; les œufs en leur saison, ainsi que les laitages ; du fromage entièrement fermenté, avec du jus de citron, à la bonne époque et en petites quantités ; du thé noir et du café léger, bien que rarement avec les repas.

9. Les tempéraments de base physique peuvent prendre tous les fruits domestiques ; peu de fruits tropicaux ou semi-tropicaux, sauf à titre de remède ; des salades en abondance, des légumes crus, cuits à l'étouffée, au four, frits ou à l'étuvée ; des préparations au blé non fermentées ; des laitages et des œufs en leur saison ; des noix, des arachides ; ils devraient boire avant les repas, mais non pendant ni immédiatement après.

10. Employez librement de l'huile d'olive vierge et de l'huile d'amande.

11. Ne prenez des noix que très modérément, car elles contiennent trop de cellulose ou de gomme, bien que, par ailleurs, elles soient riches en protéines et et en graisses. Parmi toutes les sortes de noix : les noix ordinaires, les noix du Brésil, les pignons, les noix du noyer américain, les arachides, les pistaches, les châtaignes. Choisissez des amandes pour le menu quotidien ; faites-les blanchir, puis broyez-les, et ajoutez-en aux divers plats.

12. Les beurres de noix peuvent servir à l'occasion, pour parfumer les compotes, les sauces et les apprêts.

13. Lorsque vous êtes affaiblis, abstenez-vous de céréales, d'amidons comme les pommes de terre, le riz, l'orge, les pâtes.

14. Ne mettez jamais plus d'un fruit dans les salades de fruits ni plus de trois légumes dans les salades de légumes. Employez les herbes aromatiques à titre de parfum ou comme garniture.

15. Les fruits doivent être évités dans tous les désordres ; exception faite en faveur du citron, qui oxide les acides malique, citrique, tartrique, tannique, etc., les changeant en alcalins, chargeant les poumons ; et qui stimule l'activité du système glandulaire.

16. Ne prenez pas plus de deux plats de légumes cuits à la vapeur ni plus de deux plats de légumes cuits au four, en même temps.

17. Pour favoriser l'élimination et la restauration rapide des tissus prenez des fruits crus, des légumes, des céréales et des noix. Râpez, coupez aux ciseaux ou en tranches, pelez ou broyez fruits et légumes, selon votre bon sens.

18. Rapportez-vous en à votre intuition et à votre raison dans le choix de votre nourriture.

19. Et rappelez-vous que l'homme est un être qui change et progresse : un être destiné à manifester Dieu.

---

## SIXIÈME EXERCICE RYTHMIQUE

Voici un exercice pour lequel il nous faut ployer les genoux. Il y a un âge de la vie où tout homme doit se mettre à genoux, qu'il soit juif ou païen, chrétien ou musulman. L'objet principal de cet exercice est de répartir les circuits magnétiques, afin de réveiller l'activité de la moelle épinière, et ainsi d'élargir le domaine de la pensée, d'apprendre à raisonner plus logiquement et à percevoir, par le sens du *sentiment*, le mécanisme physique interne de notre être, qui nous conduit, par l'activité des cellules cérébrales, à l'épanouissement d'un degré de conscience parfaite et à la « réalisation » du fait que nous sommes uns avec Dieu et la nature.

Agenouillez-vous derrière une chaise en pliant les deux genoux à la fois. Ne vous laissez pas tomber sur les genoux, faites-le avec grâce, comme d'ailleurs tous vos mouvements. Placez-vous à deux pieds de distance de la chaise, de manière à prendre par le haut les montants du dossier, un dans chaque main. Les mains, comme tout le corps, sont dans un état de parfaite relaxation, la colonne vertébrale droite, les regards abaissés vers le bout du nez.

Après avoir fait l'*Exercice préliminaire de Relaxation*, inspirez pleinement et profondément, serrez fortement dans vos mains les montants du dossier ; les bras restent détendus. Inspirez *aussi longtemps* que vous pouvez le faire aisément, sans aucun effort et sans éprouver aucune sensation désagréable dans le corps. Retenez le souffle *aussi longtemps que possible*, en serrant toujours les montants du dossier. Puis expirez graduellement pendant *sept* secondes, en relaxant les mains. (A défaut de chaise à montants,

portez les bras en avant, sans les tendre tout à fait, et serrez les poings, comme dans le Deuxième Exercice.) Faites durer cet exercice *trois minutes* et ne le faites pas plus de trois fois par jour. Vous pouvez le faire le soir avant de vous coucher.

Ne vous alarmez pas si vous percevez une sensation qui naît dans la région du nombril et se distribue le long de la colonne vertébrale jusqu'à l'épiphyse et jusqu'aux extrémités du corps. Cette chaleur particulière est causée par la génération de force électrique dans le système nerveux, et cette fraîcheur que l'on sent tout à l'entour de soi est due aux effluves magnétiques émanant du plus profond de l'être.

Cet exercice tranquillisera l'esprit et révélera des règnes d'indicibles joies. Mais ce qu'il fera pour vous, c'est à vous de le découvrir.

Dans tous ces exercices ayez garde de ne jamais outrepasser la mesure. Ne croyez pas que plus on en fait, mieux cela vaut. Ce Sixième Exercice Rythmique est très efficace. Pour peu que vous ayez l'impression que la chaise ou le sol se dérobe, ou si vous sentez des décharges électriques dans le dos, relaxez les mains aussitôt et cessez l'exercice pour ce jour.

Toute exagération dans un sens est nuisible et s'oppose au développement équilibré de toutes les fonctions cérébrales. Les vertus curatives de cet exercice se laissent expérimenter plutôt qu'expliquer.

Graduellement, vous vous sentirez devenir de plus en plus conscient, et chaque jour vous acquerrez plus de sagesse. Des choses que nous ne pouviez comprendre auparavant vous paraîtront toutes simples. En fait, il n'y a rien que vous n'arriviez à saisir et comprendre, et alors vous comprendrez aussi que la lumière que vous croyiez venir du soleil n'est que la lumière de notre propre planète. Vous comprendrez qu'avec l'état imparfait de vos sens, vous vous êtes mépris sur les plans de la création divine, que le soleil

n'est pas une boule de feu et qu'il ne répand pas plus de lumière qu'il n'en faut à l'entretien de son système planétaire. Vous comprendrez que notre planète s'éclaire elle-même et que : « Je-Suis est la Lumière du monde ».

Tandis que vous êtes en position pour cet exercice, toute idée étrangère étant bannie de votre cerveau, suivez mentalement le flux et le reflux du Respir, dans vos narines, votre trachée, vos poumons ; oubliez même le nom de Ga-Llama, le principe centralisateur de vie, oubliez le Respir, oubliez toute expression du langage. Pour la première fois, vous éprouverez un puissant charme intérieur qui vous captivera et, en répétant l'exercice, vous sentirez comme un embrasement, à la fois adoucissant et apaisant, qui vous apparaîtra comme l'épanouissement d'un monde féerique. Et dans la suite, ce même exercice vous révélera une lumière merveilleuse — la *lumière de l'âme*. Elle illuminera votre mentalité, vous réchauffera le cœur, et ravira en extase, pour ainsi dire, votre être physique. Retirez alors toutes vos pensées de votre périphérie vers votre for intérieur, et vous sentirez une aimable brise vous effleurer comme un zéphyr et répandre une douce senteur pareille au parfum des roses. Vous vous connaîtrez un degré de grandeur qu'aucun langage ne peut exprimer. Et de plus en plus vous avancerez sur ce plan illimité de progrès éternel.

---

## LES SAISONS ET LES HEURES

### Juillet

C'est le moment de vivre le plus possible au grand air, soit pour travailler au jardin ou dans les champs, soit pour faire de longues randonnées et pique-niques.

Les crudités sont de beaucoup préférables en cette saison, légumes frais et fruits aromatiques.

Quelques épices et condiments les jours d'orage.

Nous trouverons des baies, racines, écorces, bourgeons et herbes fines dans quelque lieu écarté au milieu des bois, qui nous rendront de bons services pour rétablir notre santé. On apprend bientôt à faire son choix en allant ainsi par monts et par vaux.

Nous devrions passer les fins d'après-midi en plein air et communier avec la Nature au coucher du soleil. Nous pouvons emporter nos provisions, mais il est bon de faire sa salade avec ce que la Nature nous offre sur place. Où que l'on aille, même parmi les rochers, on trouvera quelque brin d'herbe salutaire qui nous aidera à surmonter le chagrin que nous éprouvons à l'idée de nos imperfections.

Des enfants délicats, maladifs et mal disposés manquent simplement d'occasions pour pouvoir s'ébattre librement en pensées et en actions. Il faut les emmener aux champs et leur donner l'exemple du travail, qu'ils ne tarderont pas à suivre. Ils n'ont pas besoin de « médecines » et de « fortifiants » et de surveillance méticuleuse dans des chambres encombrées, mais de liberté, pour pouvoir se démener, grimper, patauger dans les ruisseaux pour s'y salir et s'y fatiguer à leur aise et pouvoir, après avoir pris un bon repas qui leur convient, se réveiller le lendemain matin après une nuit de doux repos.

Souvenons-nous toujours que manger est une habitude qu'il nous faut tenir en bride. Nous mangeons, parce qu'il le faut, non pas que nous y trouvions un plaisir spécial. Avec l'âge, nous avons de moins en moins besoin de manger, par contre il nous faut d'autant plus régulièrement réciter nos formules sur le Respir et exercer notre expiration pour prévenir l'accumulation d'acide carbonique.

De la façon dont l'homme mange dépend l'état de son foie.

Des fruits et des légumes juteux sont de saison. Les premiers sont cependant destinés davantage à la jeunesse.

Si possible un changement de séjour et d'altitude.

Lorsqu'on se sent fiévreux, il suffit de se frictionner vivement avec un linge turc et de boire une infusion de jaborandi, de sureau ou de tilleul. Avant le coucher, une friction à l'éponge mouillée de deux tiers d'eau et d'un tiers de vinaigre.

Lorsque les pieds sont douloureux, on les baigne dans une solution de vinaigre, on les frictionne au sel et on y passe du jaune d'œuf avec un pinceau. Pendant trois semaines.

Contre la transpiration des pieds : faire macérer des tranches d'oignons dans de l'eau salée. En frictionner les pieds le soir et les garder enveloppés de chiffons de toile durant la nuit. Le matin, on les baigne dans du vinaigre chaud. Un traitement de 9 jours guérira des cas chroniques.

De l'eau de source est bonne pour la jeunesse, moins pour les gens âgés.

La cuisine tout à fait sans eau, ni lait, mais de la crème, du lait caillé, du petit lait.

Des pommes nouvelles avec lait caillé et pain au maïs ou au son.

Du petit lait avec des quenelles au blé pour ceux qui souffrent de névralgies et rhumatismes.

En général, *des crudités*, ne faire cuire et frire qu'à titre exceptionnel.

Du maïs avec ses feuilles et des pommes de terre avec la pelure rôties sous la cendre développent un arome subtil et des sels qu'on ne peut obtenir d'une autre façon.

Les melons d'eau avec jus de citron éliminent l'acide urique et guérissent les rhumatismes, de même le cresson, l'oseille, les épinards.

Les courgettes ont une valeur spéciale pour ceux qui souffrent des reins et d'anémie intermittente.

Des journées de chaleur lourde et suffocante ne pèsent que sur ceux qui ne savent pas s'adapter aux conditions de la nature en surmontant toute léthargie par une activité en plein air qui leur donne courage et endurance.

Saupoudrer le matin le corps tout entier de cristaux de soude, de bicarbonate de soude, de poudre de riz, de borax, de soufre ou d'acide borique.

Une heure de marche pieds nus au soleil dans le sable chaud entraîne plus de matières morbides hors du corps, que le régime le plus méticuleux.

Ne pas oublier les soins des cheveux et du cuir chevelu. Ajouter du vinaigre aux bains et se frictionner avec les mains légèrement enduites d'huile. Se servir pour cela de Crème orientale ou d'huile d'amande vraie.

3 grammes de soufre dans douze fois autant de pétrole brut est excellent contre la séborrhée.

Aliments crus ou cuits au four.

Le pain blanc ordinaire n'a pas de valeur nutritive. C'est du ballast, et comme tel il peut avoir ½% d'utilité. Lorsqu'on le rôtit, il devient constipant. Du pain cuit au soleil devrait être plus généralement consommé. Les galettes les plus saines se font avec de la farine de blé, du son ou du seigle.

Du son et du blé cru en petites quantités avec les fruits.

Cannelle, vanille, gingembre, macis sont bons avec les fruits. Des condiments et graines aromatiques sont indiqués en cette saison, mais toujours en quantités minimes.

Quiconque souffre d'acidité doit se passer de tous fruits et faire précéder les repas d'une petite cuiller de bicarbonate de soude. Les faire suivre d'autant de jus de citron avec ou sans sel.

Le riz est un aliment des tropiques et très indiqué dans la saison chaude, surtout avec curry ou cayenne. Il faut le faire bouillir dans beaucoup d'eau à gros bouillons, pendant 15 à 20 minutes suivant l'espèce. Ensuite le glacer rapidement pour que chaque grain reste séparé et brillant.

Les melons d'eau pour les anémiques et tous ceux qui ont besoin de rincer l'organisme. Indiqués aussi contre l'épilepsie et la fièvre jaune. Leur valeur curative est complète lorsqu'on y ajoute des prises de cayenne, paprika ou muscade.

Contre la constipation : Pendant 10 à 12 jours, tous les matins, une pointe de couteau de sable brun nettoyé.

Courgettes, courges, concombres, aubergines.

Rarement des œufs.

Affections pulmonaires : Du travail énergique, avec les bras surtout, au jardin ou dans le sable. Ramer ou faire les foins.

Des bains de sable chaud contre la fièvre des foins, le catarrhe chronique et la bronchite. On s'enfouit dans le sable chaud jusqu'au cou et on y reste pendant une heure pour y transpirer, en se couvrant la tête de grandes feuilles vertes ou d'un parasol vert. Ensuite on se lave avec du vinaigre bouilli.

---

## REMÈDES FORTIFIANTS

Pour fortifier l'organisme, surmonter l'anémie et la faiblesse, le Dr Ha'nish conseillait de prendre avant les repas :

1. Une cuillerée à sel de coquille d'œuf pulvérisée ;

2. L'un ou l'autre des breuvages suivants :

*a)* un verre de jus de carottes crues, tel quel ou additionné d'huile d'olives ou encore de crème fraîche ;

*b)* dans un verre à vin, 1/3 de jus de betteraves crues, 1/3 de vin de Porto, 1/3 d'huile d'olives.

Faire des expirations prolongées, pratiquer l'exercice d'Yima (voir nº 1 de la Revue, janvier 1954).

---

## LE DÉLUGE DE HA-NUKH

*(Fragment inédit de l'histoire du monde ancien)*

*(suite)*

Un jour que Khai Khai Guromano passait une inspection, il arriva vers midi sur la place du marché de Ha-Nukh et il vit une troupe de curieux rassemblée autour d'un étranger. Ce devait être un étranger car son habit n'était porté dans aucun des états appartenant à Guromano. Ha-Nukh s'appelait « *La ville des Hommes Libres* », mais ce n'était qu'un nom car en fait aucun étranger n'avait le droit d'y pénétrer sans une autorisation spéciale.

C'est pourquoi Khai Khai Guromano se rendit immédiatement vers l'étranger et lui demanda ce qu'il désirait. L'étranger lui répondit : je suis *Tabul Kush*. Je suis venu pour t'apporter un message de mon maître *Melchizedek*. Lui-même tient ce message de son dieu et qui se rapporte aux vallées qui sont situées au-delà de l'*Hindoukush* et le message dit :

Je ferai tomber un déluge sur cette race, déluge qui recouvrira même les sommets des plus hautes montagnes.

La voix ferme et simple avec laquelle l'étranger avait transmis son message, sa beauté, sa jeunesse et son assurance firent impression sur Khai Khai Guromano. Il se resouvint de sa jeunesse, époque où il aimait à exécuter les ordres des prêtres, ses maîtres. Il dit à l'étranger :

Ton message est important pour toi pour autant que tu as pris sur toi de venir me le communiquer.

Mais l'impression que ton Maître a faite sur toi a mis le feu à ton imagination et tu n'es pas renseigné sur la situation réelle chez nous. Vois, je suis le roi de tous les pays qui nous entourent ; aussi loin que ton œil peut voir depuis le sommet de la plus haute montagne tout ce que tu verras m'appartient, et au-delà de l'horizon il y a d'autres pays et ils m'appatiennent aussi. Et tous ces territoires je les ai acquis grâce au travail, au courage et à l'endurance de mon peuple.

Mes sujets jouissent d'une pleine liberté dans leurs actions qu'ils soient riches ou qu'ils soient pauvres et il te suffira d'aller dans un des nombreux temples que nous avons édifiés à la gloire de Dieu et de ses associés pour te convaincre que chacun est libre d'adorer Dieu à sa façon. Tu verras aussi que, dans notre façon de vivre, nous ne sommes pas en désaccord avec le Tout-Puissant et que ses plans sont nos plans et que nous nous soumettons à sa volonté. Nous vivons en paix avec tous les peuples qui sont autour de nous ; nous ne faisons la guerre qu'à ceux qui ne respectent pas notre paix et à qui nous devons apporter les bienfaits d'une civilisation supérieure.

Je me souviens du temps où les prêtres, mes maîtres, me disaient dans leur enseignement connaître ton maître Melchisedek. Quant à moi je ne le connais pas et rien ne me pousse à faire sa connaissance. Si j'ai bonne mémoire, il vit dans ces régions montagneuses et désolées et enseigne son peuple de bergers qui vit péniblement sur les hauts pâturages. Ton vêtement nous prouve qu'on ne devient pas riche à travailler à son service. S'il était ici nous pourrions lui offrir de plus beaux pâturages et lui offrir de plus grandes possibilités de développement.

Quant à toi, si tu vivais près de moi, tes affaires avanceraient plus vite. Je t'invite à vivre dans mon palais royal et tu pourras rapidement te convaincre que l'on peut chez nous tirer un meilleur parti de ses

talents qu'en élevant des troupeaux et en faisant de l'agriculture et qu'en prêchant la repentance et en annonçant d'épouvantables catastrophes. On peut développer son esprit d'invention et faire des découvertes qui servent l'individu et la société. Tu ne seras pas seulement sous ma protection royale mais mes ingénieurs vont te démontrer qu'ils sont en mesure de tenir tête aux vagues et aux flots et qu'ils seront capables, le cas échéant, de canaliser les eaux.

Mais Tabul Kush répondit :

Pourtant le Seigneur Dieu a parlé et c'est là son dernier avis : Habitants de Ha-Nukh fuyez vers les montagnes de Kim, sauvez votre âme et ne péchez plus.

Jeune homme, répondit Khai Khai Guromano, ce Dieu ne vit que dans l'imagination de Melchisedek. Dans les séminaires religieux où nous faisons nos études on nous enseigne que tous ces dieux sont inventés par des hommes qui ont un but précis en vue. Quand certains dieux ne sont plus capables de mener leurs entreprises à bonne fin, ils créent de nouveaux dieux.

L'ordre religieux de Melchisedek ne joue aucun rôle et n'exerce aucune influence dans la ville de Ha-Nukh. Depuis des siècles cet ordre manifeste son activité et de temps en temps il envoie un messager ignorant la réalité, travailler dans l'intérêt de l'ordre dans les vallées basses. Mais ces messages n'ont jamais obtenu aucun résultat positif car les gens ont peur du dieu de Melchisedek. Il est trop sévère. Dès que les disciples de Melchisedek cesseront de faire et d'annoncer des catastrophes ils commenceront à être écoutés par les peuples de la plaine et pourront créer de meilleures conditions pour eux-mêmes. Je me souviens bien encore des conditions d'existence limitées qui existaient à Ha-Nukh dans ma jeunesse. A cette époque c'était un crime que de franchir les murailles de la ville. Plus tard nous avons fait fi de

cette interdiction, nous avons fait usage de nos talents, nous avons noué des relations avec le monde extérieur et la ville de Na-Nukh s'est développée au-delà de toute espérance.

Khai Khai Guromano prit la main de Tabul Kush et l'invita encore une fois à rester auprès de lui. Tabul Kush hésita encore un instant puis il estima que c'était faire montre de bonnes manières que d'accepter la protection que le roi lui offrait dans un pays étranger et il trouva bientôt le moyen d'utiliser tous les talents exceptionnels qu'il possédait. Mais il prit aussi rapidement les habitudes des habitants de Ha-Nukh et il se demandait parfois à lui-même comment il avait pu supporter la vie simple qu'il avait menée dans les montagnes, vie entièrement faite de peine et de travail depuis le lever du soleil jusqu'à son coucher.

Un jour Tabul Kush rencontra dans le merveilleux parc d'un temple une troupe de jeunes filles. Il les regarda parce qu'elles portaient l'ancien costume de leurs pères. Et ses yeux virent tout d'un coup un visage qui ne lui était pas inconnu. Et avant même qu'il ait eu le temps de s'excuser pour l'avoir regardé avec insistance, la jeune fille le prit par la main et lui dit d'une voix tremblante :

Tabul Kush, est-ce bien ici l'endroit où tu dois remplir les devoirs que tu as accepté de remplir devant notre maître ? Vis-tu parmi des hommes ou parmi des diables ? Quelle mission t'a conduit vers eux ? C'est à cause de toi que j'ai fait des centaines de kilomètres parce que mon père Nuakh a attendu en vain ton retour et il a cru finalement qu'il t'était arrivé quelque chose. J'ai quitté les nôtres secrètement afin de venir te chercher, j'ai couru comme un cerf qui cherche une source dans le désert. En entrant dans cette ville, j'y ai senti ta présence et je resterai ici avec toi aussi longtemps que tu y resteras.

*Tukhi*, s'écria *Tabul Kush* le visage rayonnant,

comme je suis heureux que tu sois venue. Car j'avais la nostalgie et de toi et du pays de mes pères. Naturellement, j'ai promis à ton père Nuakh de rentrer sans tarder, mais j'ai voulu étudier les mœurs et les coutumes des gens d'ici. J'admire ces gens pour beaucoup de choses et parfois je me sens heureux au milieu d'eux. Mais lorsque *Khorshed* descend dans l'or du soir et se cache à mes yeux et que *Tistra* jette un regard sur la terre entre deux gros nuages, alors le visage ami de *Mithra* me manque, de Mithra qui jette un doux regard sur les bergers fidèles qui peuplent le pays des collines. C'est Mithra qui donne force et rapidité et qui nous donne aussi le don de la réflexion qui nous permet d'agir de façon juste en face de nos ennemis, c'est lui qui rend féconds nos pâturages et qui pare de couleurs merveilleuses les sommets de nos montagnes. Oui Tukhi, je voudrais revoir Tistra qui engraisse nos pâturages et donne de pleines récoltes, qui fait prospérer et multiplier le troupeau et fait briller à nos yeux l'idée des paradis futurs. Je voudrais revoir les belles nuits étoilées avec le grand ciel où tournent les astres et qui n'est que le diadème du Tout-Puissant. Que la sagesse soit mon étoile à travers la vie, puissé-je trouver les mots sacrés pour chanter sa gloire et sa louange et me faire faire des actes nobles. Ainsi soit-il ! Et maintenant Tukhi viens avec moi chez Khai Khai Guromano. Il t'accordera sûrement ta demande.

Tukhi ne semblait pas avoir entendu l'invitation. Elle était perdue dans ses pensées soit parce que Tabul Kush dans son enthousiasme avait remué en son cœur des souvenirs intimes soit parce qu'elle enviait à Tabul Kush la faveur dont il jouissait à la cour. Quoi qu'il en soit sa seule réponse fut un profond soupir et lorsque Tabul Kush la prit par la main elle se laissa conduire sans résistance.

Arrivée au palais, Khai Khai Guromano lui accorda tout de suite toute son attention, car il

n'avait jamais vu une créature aussi naturellement belle. Il en avait bien lu des descriptions dans des fables et cela correspondant à un idéal humain, mais il n'avait jamais cru que cet idéal pût se réaliser. Et devant lui il voyait Tukhi, gracieuse comme un personnage de contes de fées, Tukhi bien vivante et non pas semblable à un elfe qui se glisse vers la fin du jour sur les ondes de l'éther et disparaît avec les premier rayons de la lune. Il ne faut donc pas s'étonner si Khai Khai Guromano lui fit don de riches habits et la couvrit de bijoux. Lorsqu'elle fut parée elle était vraiment comme un elfe, recouverte de diamants sertis dans de l'or pur et les yeux ne savaient ce qu'il fallait le plus admirer ou des bijoux merveilleux ou de la beauté naturelle de Tukhi.

Pour la première fois dans sa vie Tukhi se coucha sur un divan de plumes et recouvrit son beau corps avec des couvertures de soie pendant que des esclaves la bordaient dans son lit et prenaient ses ordres. Et au fur et à mesure que les heures de la nuit s'écoulaient un projet mûrissait en elle et avant que la lune s'efface au ciel son plan était arrêté. Son plan était plus épouvantable que n'importe quel plan déjà imaginé à Ha-Nukh.

Elle entra tout doucement dans la chambre de Tabul Kush, ordonna aux serviteurs de se retirer et se répétait constamment ces mots à elle-même :

« Je ne tolérerai pas plus longtemps qu'il se laisse caresser par ces êtres à la peau sombre. »

Et pour se dominer elle se répétait ces paroles avec toujours plus de force et soudain, comme une tigresse elle se jeta sur Tabul Kush endormi et lui trancha la tête. Ce fut fait en un clin d'œil. Elle enveloppa le corps dans des linges, interdit aux serviteurs de dire un mot sous peine de mort et leur ordonna d'enterrer le corps. Mais elle emporta la tête dans sa chambre. Les serviteurs exécutèrent les ordres pleins de peur et d'épouvante ; ils ne pouvaient

pas comprendre l'acte de Tukhi qui le jour avant leur était apparue comme une déesse incarnant la pureté et la vertu.

Le lendemain matin Tukhi se présenta au roi Khai Khai Guromano comme si rien ne s'était passé et elle exprima le désir de voir les merveilles de la ville et en particulier les temples et les grands parcs. Khai Khai Guromano n'avait encore jamais autant ressenti le magnétisme d'une femme comme il le ressentait chez Tukhi, il se sentait plus qu'attiré par elle, elle le charmait, il ressentait une telle paix quand il était à côté d'elle qu'il mit tout son royaume à ses pieds :

Tukhi fit la modeste et dit : « Monseigneur et maître : Pouvoir regarder ton visage et avoir le droit de rester en ta merveilleuse présence c'est plus que je ne puis prétendre dans ma petitesse. » Depuis ce jour on demanda toujours l'opinion de Tukhi dans toutes les questions politiques et économiques. Guromano admirait sans réserve son intuition de femme, son habileté en politique et sa présence d'esprit dans toutes les circonstances difficiles. Elle avait le don de télépathie et de clairvoyance de sorte qu'elle découvrait des choses qui n'étaient connues que des agents secrets de la cour.

Mais la ville de Ha-Nukh devint très rapidement le théâtre de crimes épouvantables, les plus inattendus et commis avec une telle horreur qu'on n'en avait encore jamais vus dans Ha-Nukh et les criminels ordinaires craignaient aussi pour leur vie. Khai Khai Guromano fit entrer en lice tous ses agents secrets pour surprendre les meurtriers. Mais, jour après jour, des crimes semblables se perpétraient et on ne retrouvait ni les criminels ni aucune trace.

L'indignation du peuple montait de jour en jour et comme les crimes se commettaient aussi dans le palais royal et dans les établissements publics, Khai Khai Guromano en perdit le sommeil.

Il se demanda : « Est-ce que les Zends, utilisant des forces mystérieuses, veulent m'obliger à leur céder ? » Et plus il pensait à tous les cas particuliers plus il était convaincu que ces crimes n'avaient qu'une seule cause. Pendant un instant il songea à Tukhi, puis il se dit bien vite : Tukhi est une enfant innocente, pure et vertueuse, dont le regard seul suffit pour dominer les passions les plus basses. Tout d'un coup il crut avoir trouvé une piste en disant : Tabul Kush, je ne l'ai pas vu depuis des semaines et ce n'est que maintenant que je repense à lui. Est-ce que Tukhi m'a ensorcelé au point que j'en oublie mes ministres.

Pendant qu'il faisait ces réflexions, Khud Khu entra chez le roi et tout agité lui fit savoir qu'une révolte allait éclater dans le peuple s'il ne renvoyait pas tout de suite Tukhi. Dans les séminaires attachés aux temples, maîtres et élèves craignaient pour leur vie et plusieurs avaient déjà quitté la ville épouvantés par les crimes qui s'y perpétraient chaque nuit.

Khai Khai Guromano voulait justement donner l'ordre d'amener Tukhi devant lui lorsqu'un grand homme aux larges épaules arriva subitement devant le roi sans s'être annoncé. C'était sûrement un étranger et il avait l'air d'être un géant de l'âge de la pierre. Son manteau était de bonne laine et ses habits en peau. Son visage était sérieux mais son regard cordial et sa peau était légèrement hâlée par l'air, le vent et le soleil. Il avait une chevelure abondante semblable à une crinière de lion et ses bras et ses jambes nues trahissaient la force d'un montagnard. Aux pieds il avait des sandales comme on n'en connaissait pas à Ha-Nukh.

Khai Khai Guromano était encore dans l'étonnement dans lequel l'avait plongé cet étranger et il se demandait comment il avait pu pénétrer jusqu'à son appartement privé alors que ses ministres n'y pou-

vaient pas entrer. Finalement le roi lui demanda qui il était, ce qu'il voulait et comment il avait pu trouver l'entrée du palais.

L'étranger lui dit : « Je suis Nuakh, de la tribu des Nuakiens. Et toi aussi tu es un descendant de cette tribu. Mais mes ancêtres restèrent sur les hauts plateaux balayés des vents tandis que tes ancêtres, sous prétexte d'avancer, sont descendus dans les plaines au climat plus doux. Je suis venu chercher Tabul Kush que mon seigneur et maître Melchisedek a envoyé ici avec un message, et je viens aussi reprendre ma fille Tukhi. Le bon esprit a guidé mes pas et il me dit que c'est ici que je les retrouverai. Je veux les ramener à la maison, car un déluge va recouvrir toute la plaine. Ce déluge dépassera tout ce qu'on peut imaginer et il est envoyé en expiation pour tous les crimes commis sur terre. Comme des voleurs, vous avez extrait tous les trésors qui sont dans la terre alors que la terre et tout ce qui lui appartient est à Dieu. »

Khai Khai Guromano n'avait pas envie de commencer une discussion interminable avec le vieux patriarche et cela d'autant plus qu'au séminaire les prêtres lui avaient conté des histoires semblables à celle qu'il venait d'entendre de Nuak. Il sentait aussi dans son for intérieur qu'il y avait une profonde vérité dans les paroles qu'il venait d'entendre, mais il n'en était pas tout à fait sûr, et il se demandait si Nuak n'était pas un imposteur ou un espion qui, revêtu de ces vêtements archaïques, ne venait pas épier ce qui se passait à Ha-Nukh et essayer de faire tomber le gouvernement.

Il était en train d'examiner Nuak de son œil d'aigle et il voulait lui faire subir un interrogatoire serré, comme les prêtres lui avaient appris à le faire, lorsque tout d'un coup Tukhi entra. Elle se jeta au cou de son père et les larmes lui coulaient abondamment de yeux de sorte que Khai Khai Guromano lui-même

en fut ému, et prenant Khud Khu à part, lui dit : « *Je crois que tes plaintes contre Tukhi ne sont pas justifiées.* »

« J'en ai aussi l'impression, répondit Khud Khu, mais où peut-on trouver quelqu'un dans tout ce royaume en qui l'on puisse avoir confiance ? » « Khud Khu, dit Guromano, d'un air de reproche, as-tu perdu la raison ? Ne sais-tu pas que rien ne peut m'être caché ? Est-ce que je ne gouverne pas tout mon empire avec ma forte volonté et avec la sagesse des prêtres ? Rien ne peut m'échapper. Continue ton enquête. »

Bien que Tukhi ait exprimé le désir de rentrer tout de suite à la maison avec son père, Guromano pria Nuak de passer une nuit au palais et celui-ci ne crut pas devoir refuser.

La visite de Nuak servit de prétexte pour organiser une grande fête et Khai Khai Guromano profita de l'occasion pour demander à Nuak des renseignements complémentaires au sujet du déluge qui allait arriver, car il pensait qu'une telle éventualité était impossible. Il avait fait construire des barrages par ses meilleurs ingénieurs et il y avait aussi des écluses géantes.

Nuak dit à Guromano : « Toutes ces constructions et tous ces aménagements n'auraient pas été nécessaires si tu étais resté dans le pays et dans les frontières que le Seigneur avait accordés à tes ancêtres et si tu avais respecté les lois de la nature. N'as-tu pas à l'est entièrement miné la chaîne de montagnes et n'as-tu pas construit des barrages gigantesques pour construire des lacs artificiels à la seule fin de te couvrir de gloire et de faire croire à ton peuple que tu es plus puissant que Dieu ? N'as-tu pas partout creusé de sorte que des gaz et des huiles jaillissent partout et transforment le vrai visage de la terre ?

*(à suivre)*

O. Z. Ha'nish
(Traduction française de C. Huguenin)

SÉJOURS A LA MONTAGNE

A louer aux Diablerets (Vaud, Suisse)

## GRAND CHALET

plein soleil - tout confort - 8-9 lits - chauffage mazout

Ecrire à M. et Mme SUTER, pasteur
Montagny-sur-Yverdon (Suisse)

---

Le XIVe « Congrès Mondial Végétarien » aura lieu à Paris à la Cité Universitaire du 31 juillet au 7 août. Pour tous renseignement s'adresser à : Mme Brobecker, 21, rue de Diane, Paris-Argenteuil (S.-et-O.).

---

La **Gahanbar suisse** aura lieu à **Zurich** au Kongresshaus du **28 au 31 juillet.**

Pour tout renseignement s'adresser à :
M. Théodore Bansi, Stampfenbachstrasse, Zurich

---

**Les produits sont en vente :**

GENÈVE
**« Pro-Sana »**, 12, Chantepoulet
**« Eaux-Vives Santé »**, 67, rue du Rhône
**« Bonne Santé »**, 4, place de la Fusterie
**« Alna »**, 5, rue Cornavin
Le bon pain complet **« le Pain quotidien »** chez Baertschi, place des Eaux-Vives

LAUSANNE
**« Vita Nova »**, 15, rue du Midi
**« Bonne Santé »**, 6, rue Haldimand

NEUCHATEL
**Mme E. Haneschka** Concert 4
**« Au Friand »**, Place de l'Hôtel-de-Ville

# RESTAURANTS VÉGÉTARIENS

| | |
|---|---|
| GENÈVE | **« Au Coin joli »**, Mlle Schmedel, 12, Chantepoulet (près de la gare) |
| | **« Vega »**, Cerasoli-Bindschedler, 8, rue du Prince |
| LAUSANNE | **« Epicure »**, Mme Gabathuler, 7, av. Dapples |
| | **Santé**, 9, rue Centrale |

---

## Pensions végétariennes pour les vacances

Chalet **« Mithra »**, ADELBODEN

**« Soldanella »**, ELSIGBACH, Post Achseten, bei Frutigen, (Oberland bernois)

**« Pension de la Forêt »**, MONTRICHER, (Jura vaudois)

---

# PRODUITS RECOMMANDÉS
## PAR L'ENSEIGNEMENT MAZDAZNAN

Ces produits d'hygiène sont de 1re qualité garantis purs et exempts d'ingrédients chimiques et animaux. Ils sont dorénavant en vente et à commander chez Mme Lydia BANSI-AMANN, 105, Stampfenbachstrasse, Zurich.

| | | |
|---|---|---|
| Essence d'Eucalyptus d'Australie . . . . | fr. 2,80 — | 4,— |
| Menphor . . . . . . . . . . . . . . . | fr. | 3,50 |
| Petrolatum de Russie . . . . . . . . . | 2,50 | 1,40 |
| Petrolatum au Pin . . . . . . . . . . . | » | 2,80 |
| Petrolatum à la Rose . . . . . . . . . | » | 3,— |
| Crème Orientale . . . . . . . . . . . . | » | 3,50 |
| Essence végétale Mazdaznan . . . . . . | » | 3,— |
| Lotion capillaire . . . . . . . . . . . | » | 3,— |
| Huile d'Amandes douces . . . . . . . . | » | 3,— |

## Ouvrages publiés par les Editions Mazdaznan

Anne MARTIN, Pt-Saconnex - Genève, Cpt. chèques postaux I. 5065

| | Fr.ss. |
|---|---|
| **MAZDAZNAN — MAITRESSE-PENSÉE.** *Revue trimestrielle.* Philosophie, Science et Foi. Théorie et Pratique. Abonnement par an | 5,50 |
| **L'ART de la RESPIRATION** — (Nouvelle éd. revue et corrigée) — Dr O. Z. HA'NISH. Trad. franç. de l'original par Pierre Martin. Avec illustrations . . | 13,50 |
| **Le RESPIR Conscient,** *les 7 Exercices de Respiration Rythmique.* Extraits de « *Health & Breath Culture* » et de notes prises aux conférences du Dr O. Z. HA'NISH, compulsés par Pierre Martin (2e éd.) | 1,40 |
| **Diagnostic phrénologique du Tempérament.** — D'après le Dr O. Z. HA'NISH. Compulsion, tableaux synoptiques et croquis par Pierre Martin . . . | 1,20 |
| **Qu'est-ce que MAZDAZNAN ?** Un exposé de l'Enseignement Mazdaznan concernant l'éducation de soi-même et l'évolution individuelle, par le Dr O. Z. HA'NISH (Traduction de Pierre Martin) | 0,75 |
| **« ÉPICURE ».** *Livre de cuisine française végétarienne,* par Frieda MANGOLD, revu et augmenté par M. et Mme Pierre Martin . . . . . . . . . . . | 3,50 |
| **Mangeons plus de BLÉ.** Le Blé, soutien de la vie. Manière scientifique d'apprêter le Blé . . . . | 0,90 |
| **Manthra,** Interludes, Chants d'Avesta — *English, Deutsch, Français* — Nouvelle édition revue et augmentée . . . . . . . . . . . . . . . . | 2,50 |
| **Onze Chants,** par Pierre MARTIN . . . . . . . . | 2,— |
| **« La vie est bonne »,** propos Naturistes par G. VIDAL | 2,— |
| **Die Lebensprobleme,** Auszug aus einem Eröffnungsvortrag von Dr O. Z. HA'NISH, von David Ammann . . . . . . . . . . . . . . . . | 0,75 |
| **Esset mehr Weizen** . . . . . . . . . . . . . . | 1,— |
| **Mazdaznan, Déclaration de Liberté — Cosmogonie, Pensée orientale et Pensée occidentale,** chaque . . . | 0,20 |
| **Der bewusste Atem** . . . . . . . . . . . . . . | 1,20 |
| **Die Fleischfrage, die Grundregeln für eine gesunde Ernährung** . . . . . . . . . . . . . . . . . . | 0,60 |

Pour la France :
Editions « Aryana » Gérard Vidal, 36, Grégoire-de-Tours, Paris VIe